RECETTES



À PROPOS DES AUTEURES

Cette brochure est le fruit de la mise en réseau de plusieurs cerveaux qui se sont croisés au sein de la très célèbre Internationale Boulangère Mobilisée.

Big up à l'IBM !



LA PÂTE MOBILE

Nous sommes un collectif constitué autour d'un four en métal auto-construit et sur remorque. Si notre passion est de faire du pain artisanal - au levain et confectionné à la main - c'est surtout pour le faire le plus loin possible des logiques marchandes. Ainsi, nous le vendons à prix libre et nous participons à la diffusion des savoirs artisanaux par l'auto-formation. Une fois produit, ce pain sert à nourrir les luttes sociales autours de Rennes, chaque semaine pour alimenter des habitats collectifs et des individu·es, et ponctuellement lors d'événements : contre une mine de charbon en allemagne, au festival politico-festif zadenvies, aux rencontres intergalactiques , pour la fête de soutien du Bocal: local féministe , etc.

contact: patemobile@lists.riseup.net

Merci à toutes les autres personnes qui ont contribué d'une manière ou d'une autre à la brochure, particulièrement Didier pour les calculs !

les west side bâtards

Tout est parti de cette idée

Nous ne voulons pas seulement du pain, nous voulons aussi la boulangerie !

Depuis, nous boulangeons avec un four à bois mobile, basé aux Arènes de Nanterre, notre chaudron. Nous animons des ateliers afin de propager des savoirs sur la panification artisanale. Nous nous sommes lancés dans une brochure de ouf pour permettre à d'autres de se lancer, mais elle est tellement ouf qu'on arrive pas à la sortir... Du coup il y aura plusieurs petites. Celle-ci c'est la deuxième. Elle se veut pratico-pratique pour que tu saches quoi mettre dans ton pétrin. On a aussi tenté le challenge de l'explication des calculs de la boulange et ça c'est hard, alors bon courage à toi ! Faire du pain est merveilleux pour soi, pour les autres, pour les rencontres que cela offre. On te souhaite de prendre ton pied les mains dans le pétrin, de sortir du four des pains qui te réjouiront et de te régaler avec des personnes formidables !

contact : leswestsidebatards@riseup.net

Amélie ou Païvi

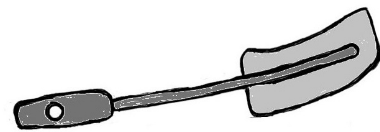
je dessine, j'illustre, je m'essaie à la facilitation visuelle, pour mieux comprendre et agir sur notre monde. Le pain c'est quotidien et politique, alors j'ai eu envie d'amener ma graine dans le champ.

ilmea@hotmail.fr

Bert

Bert' aime prendre le temps pour dessiner, parler de pain, travailler avec du monde et les projets qui allient tout çà, c'est méga cool ! Elle a un petit four, Marcel, "Chauffe Marcel !", qui se promène dans l'Ouest de la France.
Et aussi un blog où elle bouine, depuis déjà quelques années.

https://itssodifferenthereblog.tumblr.com/

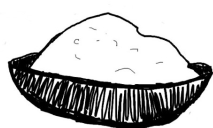


Marine

Alors que toutes les conditions étaient réunies pour apprendre à faire du pain, j'ai passé deux ans à seulement me régaler du pain que faisaient les copain-e-s sur le lieu collectif où je vivais. L'odeur du pain chaud, son acidité caractéristique et de chouettes projets boulangers que j'ai vu vivre et d'autres s'incarner (Le Fournil de l'En Dehors, d'Istrati, de Colombine), quel plaisir ! L'envie d'apprendre ne manquait pas, mais le temps filait et manquait. Enfin, la retraite de l'hyperactivité et le temps pour ponctuellement, mettre les mains dans le pétrin avec La Pâte Mobile. Merci à tou-te-s !

Colombine a découvert la boulange mobile avec les west side bâtards. Elle a décidé d'arrêter le travail subordonné et de partir sur les routes avec son chat et son fournil. Elle adore les rencontres provoquées par la boulange, le pudding et le humus. Elle aime aussi transmettre son enthousiasme et ses savoirs autour du pain et découvrir d'autres manières de faire.

La douceur du blé, de l'eau et du sel sur les mains... Rien de plus simple paraît-il tant la méthode paraît rodée et depuis si longtemps... Et pourtant, à chacun-e sa singularité. Transmission et appropriation pour un peu plus d'autonomie en apprenant à faire du pain. Pas à pas un chemin d' émancipation...



SOMMAIRE

Les 3 règles d'or de la boulange... p.5

Établir sa recette.. p.6

Recettes prêtes à l'emploi.. p.10

des exemples de pâtes à pain hydratées à 68%
les pizzas des wsb
le pain au sarrasin de Bertille
les biscuits de Paul
le cake salé*
le pain aux graines de didier
les cookies*
le pain burger*
le pudding de colombine

**les recettes de la pâte mobile*



LES 3 RÈGLES D'OR DE LA BOULANGE

RÈGLE 1

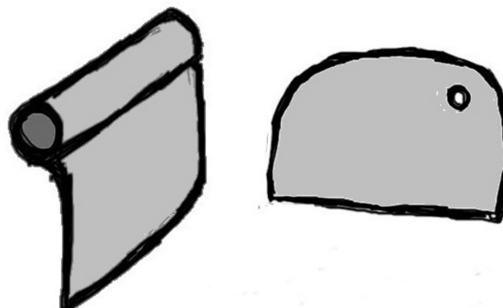
Tout ce qui est au sol reste au sol et tout ce qui est sur un plan de travail reste sur un plan de travail.

RÈGLE 2

Le vinaigre blanc est ton ami, n'utilise rien d'autre, il nettoie, désinfecte, détartre, soigne les brûlures... (tout le reste laisse une odeur et le pain l'attrape, attention aussi aux lessives et aux assouplissants pour les tissus en contact avec le pain).

RÈGLE 3

Plastique contre plastique, métal contre bois ou métal (ça c'est pour éviter de rayer les bacs avec les coupe-pâtes et de manger du plastique).



ÉTABLIR SA RECETTE

1. Déterminer le poids de pâte crue que l'on veut faire en fonction de la production qu'on veut obtenir.

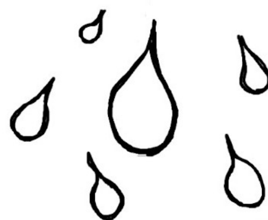
Le pain est une pâte qui après cuisson a perdu de l'eau donc du poids. Il convient de rajouter 20% environ au poids du pain cuit pour obtenir le poids de la pâte crue.

Exemple, je veux faire un pain de 1kg, je rajoute +20%, soit 1,2kg de pâte crue.



2. Attribuer un taux d'hydratation : 68% un taux d'essai.

Pour calculer le poids de chaque ingrédient, il faut d'abord savoir quel genre de pâte on veut, dur comme pour la pizza ou plus souple, collante ou plus facile à travailler, savoir si la farine prendra toute l'eau qu'on lui donnera ou au contraire n'en voudra pas. Cette capacité de la farine à prendre l'eau change en fonction du type de céréales et des moutures de farine. En général une farine de seigle boit plus qu'une farine de blé et une farine complète accepte de boire plus d'eau qu'une farine blanche. Quand ils ne connaissent pas leur farine, les boulangers essaient souvent de calculer la part de chaque ingrédient avec un taux d'hydratation de 68% avant de l'affiner.



3. Déterminer le poids de levain (part de levain dans la pâte crue).

On met généralement 10% de levain en pousse rapide (~ 5h30 de fermentation), 15% s'il fait froid et que l'on boulange dans des endroits non tempérés et entre 2% et 5% en pousse lente (~ 12h de fermentation), selon la température et le temps de pousse. Dans nos recettes, on choisit un levain hydraté à 100% (tant pour tant d'eau et de farine).



4. Calculer les poids d'eau et de farine à ajouter à la pâte en fonction du poids total de pâte, de la part de levain et des taux d'hydratation (pâte et levain).

Moment délicat de la brochure… Il va y avoir un peu de formules, courage ! Si tu as une aversion profonde pour les maths, va directement en page 10.

C'est un système de deux équations à deux inconnues.

On nomme E = masse d'eau, F = masse de farine, Th×100 = taux d'hydratation en %, P = masse de la pâte

On sait que
Th = E/F
et que
P = E + F (la masse du sel est négligeable)

Remarque : il y a un abus de langage… une pâte hydratée à 100% ne contient pas uniquement de l'eau mais autant d'eau que de farine !

Sachant que l'on connaît Th et P, on cherche E et F. Avec quelques manips, on peut exprimer E et F en fonction de P et Th, ce qui donne :

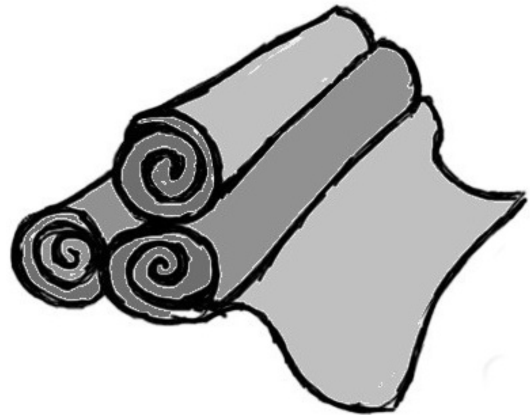
E = P – (P/Th+1)
et
F = P/Th+1

Toutefois, ces formules ne prennent pas en compte la farine et l'eau comprises dans le levain et il faut les prendre en compte. On considère que E, P et F désignent la somme totale des ingrédients dans la pâte.

$F = F_{frasage} + F_{levain}$

$E = E_{frasage} + E_{levain}$

$P = P_{frasage} + P_{levain}$



Données connues :
Th = taux d'hydratation de la pâte
P = masse totale de la pâte (en kg)
Th_{levain} = taux d'hydratation du levain
P_{levain} = masse totale du levain (en kg)

Données à calculer :
E_{levain} = volume d'eau dans le levain (en L)
F_{levain} = masse de farine dans le levain (en kg)
$E_{frasage}$ = volume d'eau à rajouter au moment du frasage (en L)
$F_{frasage}$ = masse de farine à rajouter au moment du frasage (en kg)

Remarque : une fois que l'on connaît $E_{frasage}$, on peut aussi déterminer $F_{frasage}$ avec la formule suivante :

$$F_{frasage} = P - P_{levain} - E_{frasage}$$

On te conseille d'utiliser un tableur et de rentrer ces quelques formules dedans une fois pour toutes. Cela te permettra de pouvoir changer ton taux d'hydratation, ton pourcentage de levain, ton poids total de pâte… et d'avoir directement les pesées à faire.

tableau à remplir		notation
Quantité de pâte (kg) :	*je choisis cette valeur*	P
Taux d'hydratation pâte :	*je choisis cette valeur*	Th
Pourcentage de levain :	*je choisis cette valeur*	$\%_{levain}$
Quantité de Levain (kg)	$P \times \%_{levain}$	P_{levain}
Taux d'hydratation du levain :	*je choisis cette valeur*	Th_{levain}

En référence à ces valeurs définies, tu pourras remplir le tableur en renvoyant aux cellules concernées pour les formules.

	à ajouter pour le frasage	dans le Levain	total
quantité d'eau (L)	$(P-(P/Th+1))-E_{levain}$	$P_{levain}-(P_{levain}/Th_{levain}+1)$	$E_{frasage} + E_{levain}$
quantité de farine (kg)	$P-P_{levain}-E_{frasage}$	$P_{levain}-E_{levain}$	$F_{frasage} + F_{levain}$
quantité de sel (kg)	$F \times 0{,}018$		

Pour le sel, on a pris 18g par kilo de farine, c'est à dire la recommandation de l'ANSES, on peut en mettre moins...

Et voilà ! tu as survécu, bravo !

5. Recalculer les quantités de chaque ingrédient en utilisant un autre pourcentage d'eau si la consistance de la pâte ne vous convient pas.

Tu trouves que la quantité d'eau n'est pas satisfaisante dans ta pâte, trop ferme ou trop liquide ?

Ta pâte est trop ferme par exemple, augmente le pourcentage d'eau d'essai (68%) dans la formule. Utilise plutôt 72 à 75% d'eau pour une farine de blé complète. Voir 80% pour une farine de seigle complète.

Tu peux aussi faire une pâte à pizza en baissant la quantité d'eau dans la pâte, utilise plutôt 60% de taux d'hydratation.

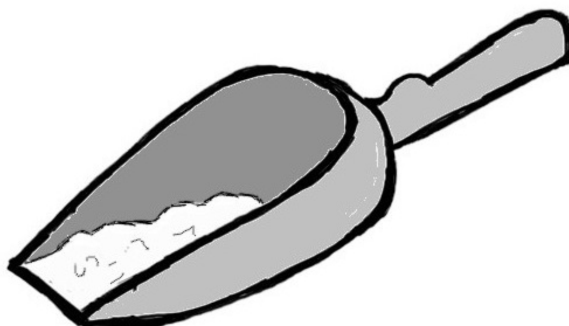


RECETTES PRÊTES À L'EMPLOI

DES EXEMPLES DE PÂTE À PAIN

Pâte hydratée à 68%
Levain hydraté à 100%

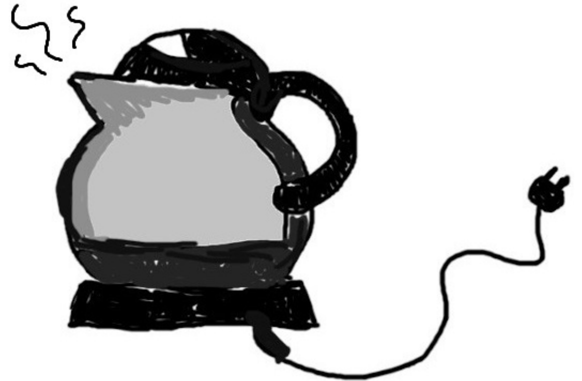
Pâte (kg)	Levain	Levain (kg)	Farine (kg)	Eau (L)	Sel (kg)
36	15%	5,4	18,7	11,9	0,386
36	10%	3,6	19,6	12,8	0,386
36	5%	1,8	20,5	13,7	0,386
36	2%	0,72	21,1	14,2	0,386
22	15%	3,3	11,4	7,3	0,236
22	10%	2,2	12,0	7,8	0,236
22	5%	1,1	12,5	8,4	0,236
22	2%	0,44	12,9	8,7	0,236
1,2	15%	0,18	0,6	0,4	0,013
1,2	10%	0,12	0,7	0,4	0,013
1,2	5%	0,06	0,7	0,5	0,013
1,2	2%	0,024	0,7	0,5	0,013



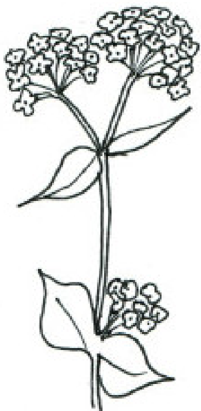
LES PIZZAS DES WSB

pâte à pain hydratée à 60%

<u>pour 11kg de pâte, soit 55 pizzas ou 70 burgers (1 bac)</u>
7kg de farine
4L eau
110g sel
~ 750g de levain
200mL huile d'olive (pas indispensable, s'ajoute à la fin)



divisage à 200g
mettez ce que vous voulez dessus, c'est toujours bon et moins garni c'est encore meilleur et surtout pensez à la sauce pesto (ail, gros sel, basilic, huile d'olive) à mettre sur les pizzas à la sortie du four, c'est ça le secret !



LE PAIN AU SARRASIN DE BERTILLE

Alors d'abord, le sarrasin, c'est une pâte qui fermente beaucoup plus vite que le blé. La fermentation est en 4h.

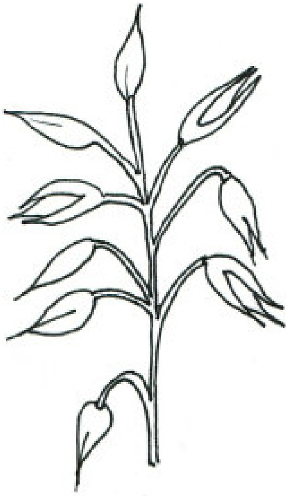
Je prépare un levain avec une toute petite base de blé que je rafraîchis deux fois.

Pour un pain au sarrasin, 750gr de farine, 750ml d'eau, 50 gr de levain, 4cl d'eau froide, 20gr de sel.

Je pétrie, je laisse reposer 1h/2h en bassine puis je mets en moule. Je grigne, je l'enfourne en premier. Je le démoule à mi-cuisson.

LES BISCUITS DE PAUL

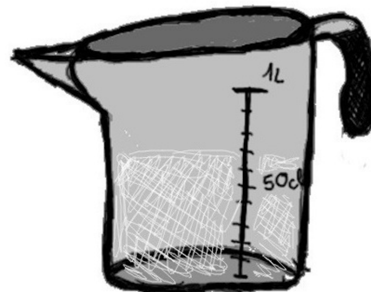
pour 4 plaques, prendre 1 volume = 1,5L



3 volumes de farine de blé
1 volume de flocons d'avoine
3/4 volume de sucre
1 pincée de sel
1 volume d'huile de tournesol désodorisée
1/2 volume liquide (eau, jus de citron...)
en option : cannelle, gingembre/zeste de citron, chocolat, graines

mélanger les ingrédients secs
sabler avec l'huile
ajouter l'eau
étaler au rouleau sur la plaque
découper des losanges sur la plaque avec une bicyclette ou un coupe-pâte
cuisson : 20 à 30min à 180°C

Remarque : la pâte se conserve très bien au frigo (1 semaine) et les biscuits se conservent 1 mois

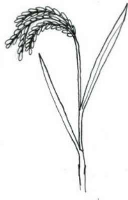
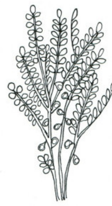


LE CAKE SALÉ*

pour 6

200G de farine
20cl de creme liquide végé
60g d'huile
50 g de lait végé
1 cc rase de sel
10 g de levure chimique

plus des chochoses dedans pour faire des saveurs : herbes, olives, noix, légumes...

LE PAIN AUX GRAINES DE DIDIER

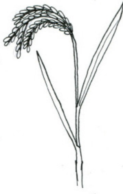
compter 20% de graines hydratées à 100% sur le poids de pâte total

par exemple pour 1kg de pâte, il y aura 800g de pâte à pain et 200g de graines hydratées à 100%, soit 100g de graines et 100g eau (laisser gonfler au moins une heure dans de l'eau tiède, les graines doivent avoir tout "bu".

le mix de graines : tant pour tant de graines de courge, de sésame, de lin et de tournesol

c'est une tuerie !

remarque : on peut aussi choisir des graines produites plus localement (lentilles, tournesol...)

LES COOKIES*

Ingrédients pour 15 cookies

150g farine
60g flocons d'avoine
65g margarine végétale
65g de beurre de cacahuètes
45ml lait végétal
100g sucre roux
1,5 càs de fécule
2 càs de levure chimique
1 sachet de sucre vanillé (facultatif)
des pépites de chocolat
2 pincées de sel

Pour 500 cookies

4,5kg farine
1,8kg flocons d'avoine
1,95kg margarine végétale
2,20 kg de beurre de cacahuètes
1,35l lait végétal
3kg sucre roux
45 càs de fécule (on dit 500g =~ 40càs)
2-3 sachets levure chimique
3 tablettes de chocolat
70g sel

LE PAIN BURGER*

Les ingrédients

=> Pour combien de pains ? 1 burger cuit fait 150g donc cru ça fait 180g (x1.2), à multiplier par le nombre de pains voulus. Précision : 180g cru ça fait un bon gros burger du genre tu manges que ça. A adapter en fonction du menu (130g peut largement suffire)
Genre pour 200 pains ça fait 36kg de pâte crue, reste à répartir le poids à peu près en 4/7 farine, 3/7 eau, soit 20,5 kg farine et 15,5kg eau. Soit à peu près les proportions ci-dessous multipliées par 5, à la louche.

4 kg farine
3l eau
1cube de levure fraîche
Une petite poignée de sel
10 cl d'huile
Un poil de sucre.

Le badigeon (1litre = 200 burgers, graines sésame : 1kg = 400 burgers)

Eau
Moutarde
Graines de sésame

Le matos

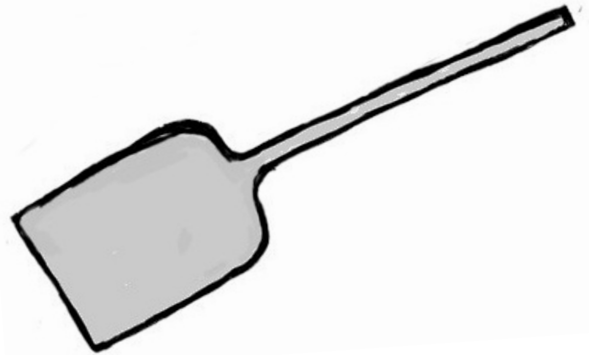
Un four type smégi
8 plaques à enfourner
Un pinceau pour badigeonner

Comment c'est t'y qu'on fait ?

Diluer la levure dans un verre d'eau tiède



Mélanger eau + huile + sel + sucre + levure diluée + farine
Pour une pâte à une température d'environ 30°.
Pétrir
Laisser 1h30 de pousse (à une température idéale de 30°)
Couper des patons d'environ 130g.
Façonner. On se prend pas la tête à bouler pour les grosse quantités mais tu fais bien comme tu veux en fonction de combien de pains tu veux faire.
On met sur plaque la clé en bas.
45mn d'apprêt (temps à ajuster en fonction de la levée)
Badigeonner de moutarde diluée dans l'eau pour donner une couleur dorée et saupoudrer de graines de sésames.



Enfourner à 180° durant 15mn

Au défournement ils doivent être légèrement dorés mais rester moelleux.

Voilà ! Après ça il ne reste plus qu'à les garnir avec des super steak végétaux, une bonne véganaise et quelques légumes crus rapés ou en lamelles !



Fait à base de pain dur, le pudding de colombine est toujours différent car dans le pudding on met ce que l'on a sous la main. Il ressemble à un gâteau, en plus humide ; on le mange comme on peut... mais on se régale !

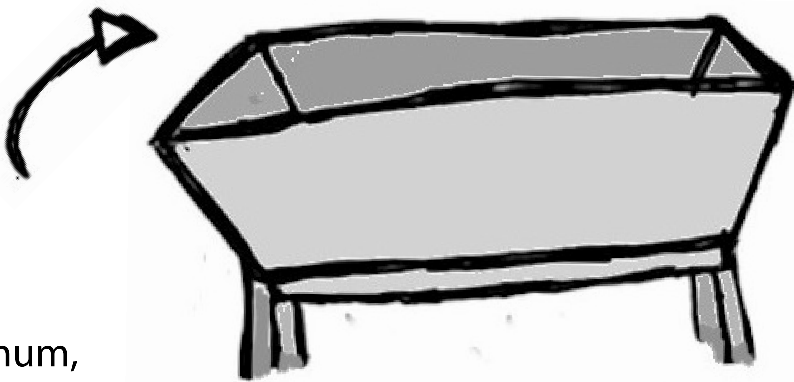
la base
du pain dur cassé en petits morceaux dans un grand bac/saladier et arrosé d'eau chaude, laissez tremper 12h, écrasez à la fourchette de temps en temps, arroser encore si nécessaire, la bouillie obtenue doit être très humide et les gros morceaux doivent disparaître (enlever ceux qui résistent). On peut faire bouillir 5min des fruits secs dans l'eau pour sucrer.

le liant
des graines de lin doré ou brun, de l'agar-agar ou rien (ça marche aussi)

pour le croustillant
des oléagineux (noisettes, amandes...), des graines (tournesol, chia, sésame...)

pour sucrer
des fruits secs, du sirop d'agave, du sucre, des confitures

pour le gras
de l'huile de tournesol désodorisée (un peu, on peut aussi s'en passer)



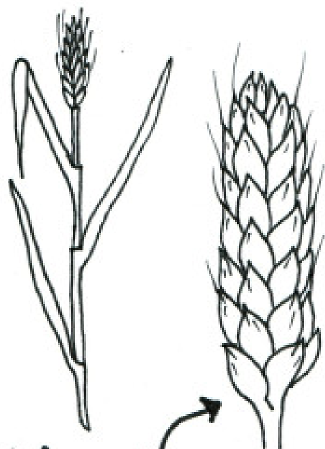
pour le fun
du cacao en poudre, du rhum, des morceaux de chocolat, des fruits frais, du jus de citron

pour le goût
du gingembre, des épices (canelle, vanille, muscade, girofle...)

pour décorer
des palets de chocolat disposés sur le dessus du pudding

on brasse à la fourchette ou à la main le tout, la mixture obtenue doit être très ragoûtante ; on la transvase dans des moules huilés. On peut les remplir à ras bord, le pudding ne monte pas. on cuit entre 45min et 1h à 180°C. C'est bien quand les bords commencent à croûter.

ON PRODUIT LES FARINES À PARTIR DE



blé tendre ou dur

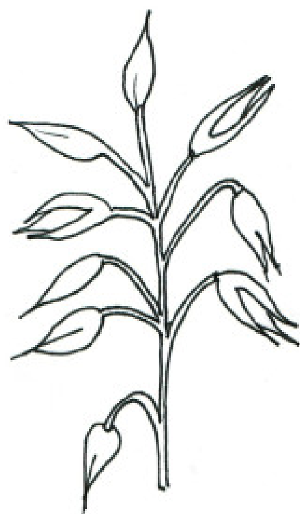


seigle



orge

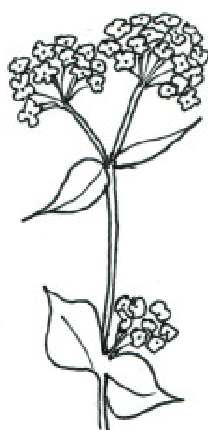
MAIS AUSSI AVEC



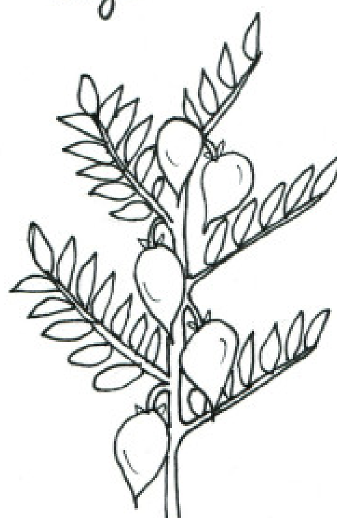
de l'avoine



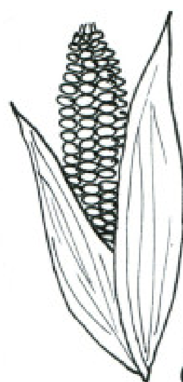
du riz



du sarrasin



des lentilles



du maïs

des châtaignes



du petit épautre (moins de gluten)



du grand épautre



des pois chiches

Edition 2021